



Beim Kickboxen trainiert man viele Muskelgruppen: Maika und Anne beim Training.

FOTO: MAIKA SCHMITT

Mit Fäusten und Füßen

Kickboxen hält fit und stärkt das Selbstbewusstsein

Von unserer Mitarbeiterin
MAIKA SCHMITT

Um sich fit zu halten, gibt es viele Möglichkeiten: man kann joggen, ins Fitness Studio gehen oder Fußball spielen. Wenn dir das alles auf Dauer zu langweilig ist, dann solltest du vielleicht mal etwas Neues ausprobieren. Kickboxen zum Beispiel.

Kicken mit den Füßen und Boxen mit den Fäusten – wie der Name schon sagt, werden bei dieser Wettkampfsportart verschiedene Techniken kombiniert. Beim Kickboxen kommen zum Beispiel Elemente aus Sportarten wie Boxen, Taekwondo oder Karate vor. Die Sportart ist noch relativ jung – sie wurde Anfang der siebziger Jahre in den USA entwickelt – und wird auch bei Jugendlichen immer beliebter.

„Die meisten Sportler sehen das Training als effiziente Methode, sich

körperlich fit zu halten und gleichzeitig zu lernen, wie sie sich im Notfall verteidigen können“, sagt Jürgen Müller, Kickbox-Trainer beim Kampfsport-Center in Würzburg. „Kickboxen ist zwar in erster Linie eine Wettkampfsportart, aber es schult auch das Selbstvertrauen und baut Aggressionen und überschüssige Energie ab“, so Müller. Außerdem wird durch das Training die Beweglichkeit, die Kondition und das Reaktionsvermögen verbessert.

Lena macht seit einem dreiviertel Jahr Kickboxen. Die 18-Jährige ist von diesem Sport begeistert: „Beim Training beansprucht man so ziemlich alle Körperteile und man kann sich dabei so richtig auspowern und seine Grenzen austesten. Das hält einen ziemlich fit!“

Auch David, 18, macht diese Sportart viel Spaß. Er trainiert seit zwei Jahren und sagt: „Ich finde es

vor allem cool, wenn man Fortschritte bemerkt, zum Beispiel dass die Tritte besser werden oder man dehnbarer wird. Nach dem Training bin ich auch immer sehr entspannt und ruhig. Das ist einfach ein super Ausgleich zum Schulstress.“

Kickboxen ist für jedes Alter geeignet: von Kindern ab etwa sechs Jahren bis hin zu fitten 60-Jährigen. Bei Wettkämpfen kann man in verschiedenen Disziplinen, wie zum Beispiel dem Sparring (Kampf nach strengen Regeln, ähnlich wie beim Boxen), Bruchtest (Zerschlagen von Holzbrettern) oder Katavorführungen (einstudierte Choreographie von Techniken), sein Können unter Beweis stellen.

Dabei werden die Gruppen nach Alter und Gewichts- oder Gürtelklasse unterteilt. Denn auch bei den verschiedenen Gürtelprüfungen, die vereinsintern durchgeführt werden,

hat man die Möglichkeit seine Fortschritte zu testen. Der höchste Grad ist – wie in den meisten Kampfsportarten – der Schwarzgurt, danach besteht die Möglichkeit, in weiteren Prüfungen Meistergrade, sogenannte Dans, zu erreichen.

Ein praktischer Nebeneffekt des Kickboxens ist, dass man lernt sich zu behaupten und sich in Gefahrensituationen zu verteidigen. Man trainiert spezielle Abwehrtechniken und wird dadurch selbstbewusster.

„Wenn ich erzähle, dass ich Kickboxen mache, bekommen die Männer meist ein bisschen Angst vor mir“, erzählt die 18-jährige Michaela. „Die denken dann, ich wäre so ein Mannsweib, obwohl sie mich gar nicht kennen.“ Bei den Frauen sei das allerdings anders. „Da ist die Reaktion eigentlich durchweg positiv. Die beneiden einen eher, weil man sich verteidigen kann.“